GOTAS DE SAÚDE

FRUTAS NAS REFEIÇÕES

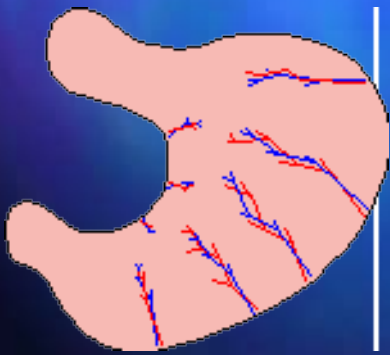
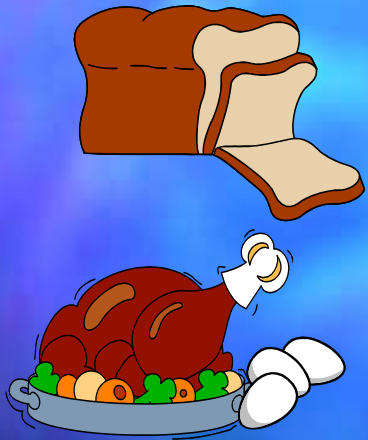
GEISLER

POR QUE NÃO COMER FRUTAS NAS REFEIÇÕES?

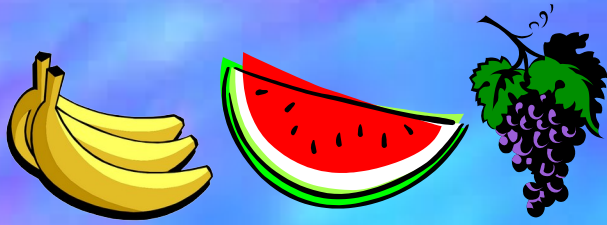
PROTEÍNAS (carnes, ovos, feijão, etc.) demoram cerca de 4-5 horas para que sua digestão se complete.

AMIDOS (massas, arroz, pão, etc.) de 4-5 horas.

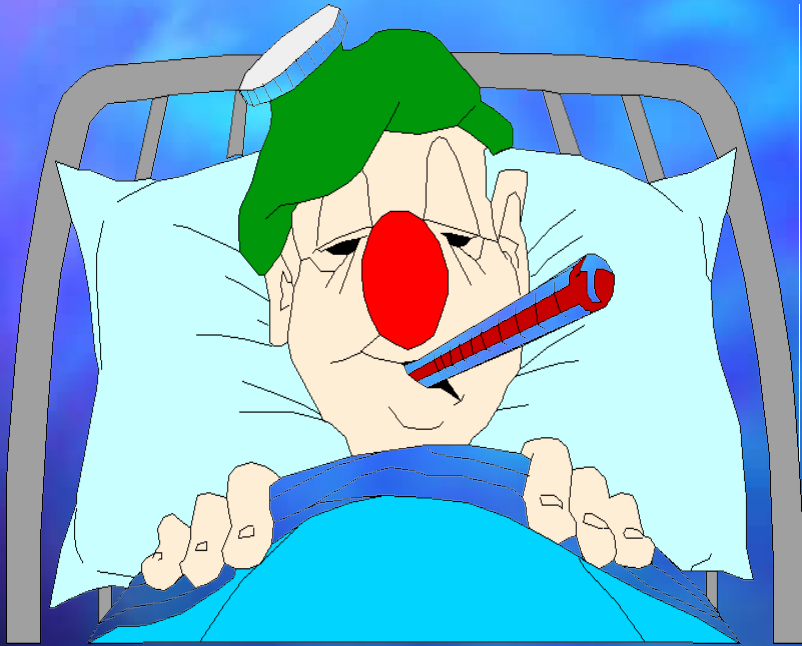
As frutas gastam de 40-45 minutos. É uma digestão rápida.

Quando vai iniciar a digestão dos alimentos o pilôro fecha (válvula que temos na saída do estômago).

A DIGESTÃO

Os amidos na boca com a Ptialina

As proteínas no estômago com a pepsina, ácido clorídrico e o suco gástrico.

E AS FRUTAS ONDE SÃO DIGERIDAS?

NO INTESTINO

É bom não ingerirmos frutas nas refeições, pois elas ficam presas no estômago esperando a digestão dos outros alimentos durante 4-5 horas, para só depois serem digeridas.

RESULTADO

FERMENTAÇÃO e as consequências são má digestão, dor de cabeça, gastrite, úlcera azia, prisão de ventre, dor Nos olhos, pressão alta, colite, etc

SUGESTÃO

Coma frutas pela manhã ou de preferência à noite, pois são de digestão

GEISLER